

MANGO-KOKOS-OVERNIGHT OATS



ZUTATEN:

für 2 Personen

200 ml Mandelmilch (Alnatura)
+ ca. 50 ml Kokosmilch
20 g Leinsamen
60 g Haferflocken
10 g Chia-Samen
1 EL Kokosflocken
6 Paranüsse (grob hacken)
6 Walnüsse (grob hacken)
1 EL Honig
1 EL Kokossirup (oder alternativ
ein zusätzlicher EL Honig)
1 Banane
1 Mango

zur Deko:

Kokosflocken (Alnatura)
Amaranth (Alnatura)
getrocknete Mango
Kiwi bzw. Mini-Kiwis



ZUBEREITUNG:

Für die Oats: Haferflocken, Chia- und Leinsamen sowie Mandelmilch in einen Topf geben, gut vermischen und kurz „aufkochen“. Mit Honig (und Kokosblütensirup) süßen. Über Nacht quellen lassen. Am nächsten Morgen habe ich noch zusätzlich Kokosmilch und Kokosflocken dazugegeben, damit es noch mehr Kokosgeschmack bekommt. Banane schälen und in einer Schüssel mit Hilfe einer Gabel zu Brei zerdrücken. Den Bananenbrei unterrühren, abschmecken.

Das Mangopüree zubereiten: Mango schälen und pürieren.

In einer Schüssel das Oat Meal geben, darüber das Mangopüree verteilen. Je nach Schüsselgröße braucht ihr eine ganze Mango oder es reicht auch weniger davon. Mit Kokosflocken, Amaranth, Kiwis, etc dekorieren. Natürlich sind genügend Alternativen wie Nüsse, anderes Obst, etc. möglich.